GARMIN

Forerunner® 230/235

Manual del usuario

Octubre de 2015

190-01955-33_0A

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® y VIRB® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Tri™ y tempe™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google, Inc. Apple® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y en otros países. La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Análisis de frecuencia cardiaca avanzado de Firstbeat. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Este producto cuenta con la certificación ANT+®. Visita www.thisisant.com/directory para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles.

Número(s) de modelo: AA2758

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

Contenido

Introducción 1
Botones 1
Bloqueo y desbloqueo de los botones del dispositivo 1
Iconos de estado 1
Apertura del menú 1
Entrenamiento 1
Salir a correr 1
Solo para Forerunner 235 1
Colocación del dispositivo y detección de la frecuencia cardiaca 1
Visualización del widget de frecuencia cardiaca 2
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca 2
Seguimiento en vivo de la actividad 2
Activación del seguimiento en vivo de la actividad 2
Utilización de la alerta de movimiento 2
Objetivo automático 2
Uso del modo No molestar 2
Seguimiento de las horas de sueño 2
Entrenamiento en interiores 2
Sesiones de entrenamiento 2
Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web 3
Inicio de una sesión de entrenamiento 3
Acerca del calendario de entrenamiento 3
Sesiones de entrenamiento por intervalos 3
Registros personales 3
Funciones de frecuencia cardiaca 4
Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca 4
Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardiaca 4
Medidas fisiológicas 4
Acerca de la estimación del VO2 máximo 4
Visualización de los tiempos de carrera estimados 4
Control de recuperación 5
Frecuencia cardiaca de recuperación 5
Desactivación del monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca 5
Funciones inteligentes 5
Vinculación del smartphone 5
Notificaciones del teléfono 5
Apertura de los controles de música 6
Reproducción de las alertas de audio durante la carrera 6
Widgets 6
Widget de controles Bluetooth 6
Visualización del widget del tiempo 6
Mando a distancia para VIRB 6
Funciones de conexión Bluetooth 6
Activación de la alerta de conexión del smartphone 6
Localización de un smartphone perdido 6
Desactivación de la tecnología Bluetooth 7
Funciones Connect IQ™ 7
Descarga de funciones de Connect IQ 7
Historial 7
Visualización del historial 7
Visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca 7
Visualización de totales de datos 7
Eliminación del historial 7
Gestión de datos 7
Eliminación de archivos 7
Desconexión del cable USB 7
Envío de datos a tu cuenta de Garmin Connect 8
Garmin Connect 8
Personalización del dispositivo 8
Sensores ANT+ 8
Vinculación de sensores ANT+ 8
Podómetro 8
Configuración del perfil del usuario 8
Perfiles de actividad 8
Cambio del perfil de actividad 9
Configuración de actividad 9
Personalización de las pantallas de datos 9
Alertas 9
Uso de Auto Pause® 9
Marcar vueltas por distancia 9
Uso del cambio de pantalla automático 10
Cambio de la configuración del GPS 10
Configuración del modo ahorro de energía 10
Configuración del seguimiento en vivo de la actividad 10
Configuración del sistema 10
Cambio del idioma del dispositivo 10
Configuración de la hora 10
Configuración de la retroiluminación 10
Configuración de los sonidos del dispositivo 10
Cambio de las unidades de medida 10
Configuración del formato 10
Configuración de grabación de datos 10
Información del dispositivo 11
Carga del dispositivo 11
Especificaciones 11
Especificaciones de Forerunner 11
Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca 11
Cuidados del dispositivo 11
Limpieza del dispositivo 11
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca 12
Pilas sustituibles por el usuario 12
Asistencia técnica y actualizaciones 12
Visualización de la información del dispositivo 12
Más información 12
Reinicio del dispositivo 12
Solución de problemas 12
Asistencia técnica y actualizaciones 12
Más información 12
Adquisición de señales de satélite 12
Mejora de la recepción de satélites GPS 12
Reinicio del dispositivo 12
Eliminación de los datos del usuario 12
Restablecimiento de toda la configuración predeterminada 13
Visualización de la información del dispositivo 13
Actualización del software 13
Optimización de la autonomía de la batería 13
No aparece mi recuento de pasos diario 13
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca 13
Apéndice 13
Campos de datos 13
Acuerdo de licencia del software 14
Licencia BSD de 3 cláusulas 14
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca 14
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno 15
Índice 16

Introducción

⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Botones

①	⏻ ☼	Mantenlo pulsado para encender y apagar el dispositivo. Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación.
②		Púlsala para iniciar y detener el temporizador. Púlsalo para elegir una opción o para confirmar que has leído un mensaje.
③	↻ ↩	Púlsalo para marcar una nueva vuelta. Púlsalo para volver a la pantalla anterior.
④	∧ ∨	Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración. Después de seleccionar un perfil de actividad, selecciona ∨ para abrir el menú. Mantén pulsado ∧ para el ver el menú de opciones.

Bloqueo y desbloqueo de los botones del dispositivo

Puedes bloquear los botones del dispositivo para evitar pulsarlos de forma accidental durante una actividad o en modo reloj.

1. Mantén pulsado ∧.
2. Selecciona **Lock Device**.
3. Mantén pulsado ∧ para desbloquear los botones del dispositivo.

Iconos de estado

Los iconos se muestran en la parte superior de la pantalla de inicio. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

	Estado del GPS
	Estado de la tecnología Bluetooth®
	Estado de la frecuencia cardiaca
	Estado del podómetro
	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
	Estado del sensor tempe™
	Estado de la cámara VIRB®

Apertura del menú

1. Pulsa y selecciona un perfil de actividad.
2. Selecciona ∨.

Entrenamiento

Salir a correr

La primera actividad deportiva que registres en el dispositivo puede ser una carrera, un recorrido o cualquier actividad al aire libre. Es posible que tengas que cargar el dispositivo (*Carga del dispositivo*, página 11) antes de iniciar la actividad.

1. Selecciona y selecciona un perfil de actividad.
2. Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
3. Selecciona para iniciar el temporizador.
4. Sal a correr.

5. Una vez completada la carrera, selecciona para detener el temporizador.
6. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Resume** para volver a iniciar el temporizador.
   - Selecciona **Save** para guardar la carrera y restablecer el temporizador. Puedes seleccionar la carrera para ver un resumen.

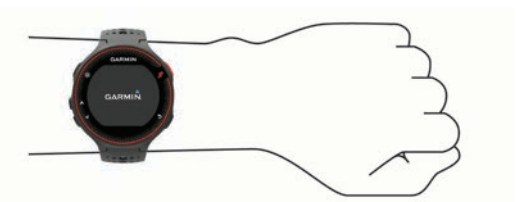
   - Selecciona **Discard** > **Yes** para borrar la carrera.

Solo para Forerunner 235

Colocación del dispositivo y detección de la frecuencia cardiaca

- Ponte el dispositivo Forerunner en la muñeca.

  NOTA: el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo y no debe moverse durante la carrera.



- Procura no dañar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del dispositivo.
- Consulta (*Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca*, página 2) para obtener más información acerca de la frecuencia cardiaca a través a de la muñeca.

Visualización del widget de frecuencia cardiaca

El widget muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm), la frecuencia cardiaca en reposo más baja para ese día y una gráfica de tu frecuencia cardiaca.

1 En la página de la hora del día, selecciona ∨.

2 Selecciona 🏃 para ver el valor de tu frecuencia cardiaca media en reposo de los últimos 7 días.

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

Si los datos del monitor de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el dispositivo.
- Evita utilizar protección solar bajo el dispositivo.
- Ponte el dispositivo en la muñeca. El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.

  NOTA: puedes probar a llevar el dispositivo más alto en el antebrazo. Puedes probar a llevar el dispositivo en el otro brazo.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.

  NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.
- Aclara el dispositivo con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Seguimiento en vivo de la actividad

Activación del seguimiento en vivo de la actividad

La función de seguimiento en vivo de la actividad graba el recuento de pasos diarios, el objetivo de pasos, la distancia recorrida y las calorías quemadas de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las calorías de la actividad.

Puedes activar el seguimiento en vivo de la actividad durante la configuración inicial del dispositivo o en cualquier momento.

1 Selecciona **Menu** > **Settings** > **Activity Tracking** > **Status** > **On**.

  Tu recuento de pasos no aparecerá hasta que el dispositivo localice los satélites y establezca la hora de forma automática. Para que el dispositivo localice las señales del satélite correctamente, el cielo debe estar despejado.

2 En la pantalla de la hora del día, selecciona ∨ para ver el widget de seguimiento en vivo de la actividad.

  El recuento de pasos se actualiza de forma periódica.

Utilización de la alerta de movimiento

Para poder utilizar la alerta de inactividad, debes activar el seguimiento en vivo de la actividad.

Permanecer sentados durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Después de una hora de inactividad, aparece Move! y aparece la barra roja. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configuración de los sonidos del dispositivo*, página 10).

Ve a dar un paseo corto (al menos un par de minutos) para restablecer la alerta de inactividad.

Objetivo automático

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo mostrará el progreso hacia tu objetivo diario ①.

Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes definir un objetivo de pasos personalizado en tu cuenta de Garmin Connect™.

Uso del modo No molestar

Para poder utilizar el modo No molestar, debes vincular el dispositivo con un smartphone (*Vinculación del smartphone*, página 5).

Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar la retroiluminación, los tonos de alerta y la vibración. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a dormir o a ver una película.

NOTA: puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. El dispositivo activa automáticamente el modo No molestar durante tu horas de sueño habituales.

1 En la pantalla de la hora del día, selecciona ∧ para ver el widget de controles.

2 Pulsa 🏃 > **Do Not Disturb** > **On**.

  Puedes desactivar el modo No molestar en el widget de controles.

Seguimiento de las horas de sueño

Mientras duermes, el dispositivo supervisa tus movimientos. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los niveles de sueño y el movimiento durante el sueño. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

Entrenamiento en interiores

El dispositivo incluye perfiles de actividad en interiores en los que se desactiva el GPS. Puedes desactivar el GPS cuando entrenes en interiores o para ahorrar batería.

NOTA: los cambios en la configuración del GPS se guardan en el perfil activo.

Selecciona **Menu** > **Activity Settings** > **GPS** > **Off**.

Al correr con el GPS desactivado, la velocidad y la distancia se calculan mediante el acelerómetro del dispositivo. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS.

Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada uno de los pasos de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Puedes crear sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas desde Garmin Connect y transferirlo a tu dispositivo.

Puedes programar sesiones de entrenamiento utilizando Garmin Connect. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y almacenarlas en el dispositivo.

Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web

Para poder descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 8).

1. Conecta el dispositivo al ordenador.
2. Visita www.garminconnect.com.
3. Crea y guarda una nueva sesión de entrenamiento.
4. Selecciona **Enviar a dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.
5. Desconecta el dispositivo.

Inicio de una sesión de entrenamiento

Para poder iniciar una sesión de entrenamiento, debes descargarla desde tu cuenta de Garmin Connect.

1. Selecciona **Menu** > **Training** > **My Workouts**.
2. Selecciona una sesión de entrenamiento.
3. Selecciona **Do Workout**.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, el objetivo (si existe) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

Acerca del calendario de entrenamiento

El calendario de entrenamiento de tu dispositivo es una ampliación del calendario o plan de entrenamiento que configuras en Garmin Connect. Cuando hayas añadido unas cuantas sesiones de entrenamiento al calendario de Garmin Connect, podrás enviarlas a tu dispositivo. Todas las sesiones de entrenamiento programadas que envíes al dispositivo se muestran en el calendario de entrenamiento ordenadas por fecha. Para ver o realizar la sesión de entrenamiento de un determinado día, selecciona ese día en el calendario de entrenamiento. La sesión de entrenamiento programada permanece en tu dispositivo tanto si la terminas como si la omites. Cuando envías sesiones de entrenamiento programadas desde Garmin Connect, se sobrescriben en el calendario de entrenamiento existente.

Uso de los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y utilizar un plan de entrenamiento, debes tener una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 8).

Puedes buscar en tu cuenta de Garmin Connect planes de entrenamiento y programar sesiones de entrenamiento y enviarlos a tu dispositivo.

1. Conecta el dispositivo al ordenador.
2. En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona y programa un plan de entrenamiento.
3. Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.
4. Selecciona y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Sesiones de entrenamiento por intervalos

Puedes crear sesiones de entrenamiento por intervalos en función de la distancia o el tiempo. El dispositivo guarda tu sesión de entrenamiento por intervalos personalizada hasta que creas otra. Puedes utilizar intervalos abiertos para llevar un seguimiento de las sesiones de entrenamiento cuando recorras una distancia determinada. Al seleccionar , el dispositivo registra un intervalo y cambia a un intervalo de descanso.

Creación de una sesión de entrenamiento por intervalos

1. Selecciona **Menu** > **Training** > **Intervals** > **Edit** > **Interval** > **Type**.
2. Selecciona **Distance**, **Time** o **Open**.

   SUGERENCIA: para crear un intervalo abierto, establece el tipo en Open.
3. Selecciona **Duration**, introduce un valor de intervalo de distancia o tiempo para la sesión de entrenamiento y selecciona ✓.
4. Selecciona **Rest** > **Type**.
5. Selecciona **Distance**, **Time** o **Open**.
6. Si es necesario, introduce un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso y selecciona ✓.
7. Selecciona una o más opciones:
   - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repeat**.
   - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Warm Up** > **On**.
   - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Cool Down** > **On**.

Inicio de una sesión de entrenamiento por intervalos

1. Selecciona **Menu** > **Training** > **Intervals** > **Do Workout**.
2. Selecciona .
3. Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa para empezar con el primer intervalo.
4. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Detención de una sesión de entrenamiento

- Pulsa en cualquier momento para finalizar un paso de una sesión de entrenamiento.
- Pulsa en cualquier momento para detener el temporizador.

Registros personales

Cuando finalizas una actividad, el dispositivo muestra todos los registros personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los registros personales incluyen el mejor tiempo conseguido en diferentes carreras y la carrera o el recorrido más largo que hayas realizado.

Visualización de tus registros personales

1. Selecciona **Menu** > **My Stats** > **Records**.
2. Selecciona un deporte.
3. Selecciona un registro.
4. Selecciona **View Record**.

Restablecer un registro personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada registro personal.

1. Selecciona **Menu** > **My Stats** > **Records**.
2. Selecciona un deporte.
3. Selecciona el registro que deseas restablecer.
4. Selecciona **Previous** > **Yes**.

   NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

Eliminación de un registro personal

1. Selecciona **Menu** > **My Stats** > **Records**.
2. Selecciona un deporte.
3. Selecciona el registro que deseas eliminar.
4. Selecciona **Clear Record** > **Yes**.

   NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

Eliminación de todos los registros personales

1. Selecciona **Menu** > **My Stats** > **Records**.

   NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

2 Selecciona un deporte.
3 Selecciona **Clear All Records** > **Yes**.
Solo se eliminan los registros de dicho deporte.

Funciones de frecuencia cardiaca

Este manual es para los modelos Forerunner 230 y 235. Las funciones de frecuencia cardiaca descritas en esta sección se aplican a ambos modelos Forerunner. Debes tener un monitor de frecuencia cardiaca para utilizar estas funciones.

Forerunner 230: este dispositivo es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca ANT+®.

Forerunner 235: este dispositivo incluye un monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca y es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca ANT+.

Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. Puedes introducir valores de frecuencia cardiaca de forma manual y establecer el rango para cada zona.

1 Selecciona **Menu** > **My Stats** > **User Profile** > **Heart Rate Zones**.
2 Selecciona **Max. HR** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
3 Selecciona **Resting HR** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.
4 Selecciona **Zones** > **Based On**.
5 Selecciona una opción:
- Selecciona **BPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
- Selecciona **%Max. HR** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
- Selecciona **%HRR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).

6 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona de frecuencia cardiaca.

Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardiaca

La configuración predeterminada permite al dispositivo detectar la frecuencia cardiaca máxima y configurar las zonas de frecuencia cardiaca como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.

- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa (*Configuración del perfil del usuario*, página 8).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca compatible.
- Prueba algunos de los planes de entrenamiento disponibles en tu cuenta de Garmin Connect.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardiaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

Medidas fisiológicas

Estas medidas fisiológicas requieren un monitor de frecuencia cardiaca compatible. Las medidas son estimaciones que pueden ayudarte a entender tus carreras de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ello.

NOTA: en un principio, las estimaciones pueden parecer poco precisas. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

VO2 máximo: el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento.

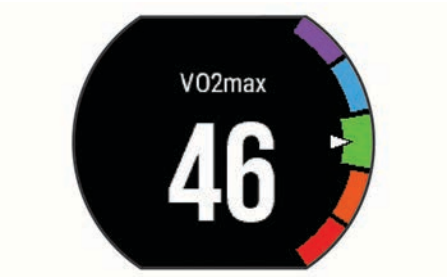
Tiempos de carrera estimados: el dispositivo utiliza la estimación de consumo máximo de oxígeno y las fuentes de datos publicadas para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual. Este pronóstico también asume que has llevado a cabo el entrenamiento más adecuado para la carrera.

Control de recuperación: el control de recuperación muestra cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y en estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento.

Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. Firstbeat Technologies Ltd. proporciona y respalda las estimaciones del VO2 máximo. Puedes utilizar el dispositivo Garmin® vinculado con un monitor de frecuencia cardiaca para que muestre el VO2 máximo estimado para carrera.

Tu VO2 máximo estimado representa un número y una posición en el indicador de color.



Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Deficiente

Los datos y el análisis del VO2 máximo se proporcionan con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno*, página 15) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno en carrera

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardiaca.

Para obtener las estimaciones más precisas, configura el perfil del usuario (*Configuración del perfil del usuario*, página 8) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 4). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

1 Corre, como mínimo, 10 minutos en exteriores.
2 Después de correr, selecciona **Save**.
3 Selecciona **Menu** > **My Stats** > **VO2 Max.**.

Visualización de los tiempos de carrera estimados

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardiaca.

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configuración del perfil del usuario*, página 8) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 4). El dispositivo utiliza la estimación del consumo máximo de oxígeno (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 4) y fuentes de datos publicadas para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual. Este pronóstico también asume que has llevado a cabo el entrenamiento más adecuado para la carrera.

NOTA: en un principio, los pronósticos pueden parecer poco precisos. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

Selecciona **Menu** > **My Stats** > **Race Predictor**.

Se mostrarán tus tiempos de carrera estimados para las distancias de 5 km, 10 km, media maratón y maratón.

Control de recuperación

Puedes utilizar el dispositivo Garmin con un monitor de frecuencia cardiaca para que muestre cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento. La tecnología del control de recuperación está proporcionada y respaldada por Firstbeat.

Tiempo de recuperación: el tiempo de recuperación se muestra inmediatamente después de finalizar una actividad. Se realiza una cuenta atrás hasta el momento en el que te encuentres en un estado óptimo para iniciar otra sesión de entrenamiento.

Activación del control de recuperación

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configuración del perfil del usuario*, página 8) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 4).

1. Selecciona **Menu** > **My Stats** > **Recovery Advisor** > **Status** > **On**.
2. Sal a correr.
3. Después de correr, selecciona **Save**.

   Aparece el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es de 4 días.

Frecuencia cardiaca de recuperación

Si entrenas con un monitor de frecuencia cardiaca, puedes ver el valor de tu frecuencia cardiaca de recuperación después de cada actividad. La frecuencia cardiaca de recuperación es la diferencia entre la frecuencia cardiaca mientras haces ejercicio y la frecuencia cardiaca dos minutos después de haber parado de hacer ejercicio. Por ejemplo, después de una típica carrera de entrenamiento, paras el temporizador. Tu frecuencia cardiaca es de 140 ppm. Tras dos minutos sin actividad o de enfriamiento, tu frecuencia cardiaca es de 90 ppm. Tu frecuencia cardiaca de recuperación es de 50 ppm (140 menos 90). Algunos estudios han relacionado la frecuencia cardiaca de recuperación con la salud cardiaca. Por lo general, cuanto mayor es el número, más sano está el corazón.

SUGERENCIA: para unos resultados óptimos deberías dejar de moverte durante dos minutos mientras el dispositivo calcula el valor de tu frecuencia cardiaca de recuperación. Puedes guardar o descartar la actividad después de que aparezca este valor.

Desactivación del monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca

La configuración predeterminada del Forerunner 235 es Auto. El dispositivo utiliza la frecuencia cardiaca a través de la muñeca automáticamente a no ser que haya un monitor de frecuencia cardiaca opcional conectado al dispositivo.

Selecciona **Menu** > **Settings** > **Heart Rate Monitor** > **Off**.

Funciones inteligentes

Vinculación del smartphone

Debes conectar el dispositivo Forerunner a un smartphone para completar la configuración y tener acceso a todas las funciones del dispositivo.

1. Visita www.garmin.com/intosports/apps y descarga la aplicación Garmin Connect Mobile en tu smartphone.
2. En el dispositivo Forerunner, selecciona **Menu** > **Settings** > **Bluetooth** > **Pair Mobile Device**.
3. Abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
4. Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
   - Si es el primer dispositivo que vinculas con la aplicación Garmin Connect Mobile, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
   - Si ya has vinculado anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile, en la configuración, selecciona **Dispositivos Garmin** > + y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Notificaciones del teléfono

Para recibir las notificaciones del teléfono, es necesario vincular un smartphone compatible con el dispositivo Forerunner. Cuando tu teléfono recibe mensajes, se envían notificaciones a tu dispositivo.

Activación de notificaciones de Bluetooth

1. Selecciona **Menu** > **Settings** > **Bluetooth** > **Smart Notifications**.
2. Selecciona **During Activity**.
3. Selecciona **Off**, **Show Calls Only** o **Show All**.
4. Selecciona **Not During Activity**.
5. Selecciona **Off**, **Show Calls Only** o **Show All**.

   NOTA: puedes cambiar los sonidos audibles para las notificaciones.

Visualización de las notificaciones

- Cuando aparezca una notificación en tu dispositivo Forerunner, pulsa para ver la notificación.
- Selecciona V para borrar la notificación.
- En la pantalla de la hora del día, selecciona ^ para ver todas las notificaciones del widget de notificaciones.

Gestión de las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu dispositivo Forerunner.

Selecciona una opción:

- Si empleas un dispositivo Apple®, ajusta la configuración del centro de notificaciones en tu smartphone para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.
- Si empleas un dispositivo Android™, ajusta la configuración de la aplicación en Garmin Connect Mobile para

seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.

Apertura de los controles de música

Para controlar la música del teléfono, es necesario vincular un smartphone compatible con el dispositivo.

Mantén pulsado ∧ y selecciona **Music Controls**.

Reproducción de las alertas de audio durante la carrera

Para poder configurar las alertas de audio, debes tener un smartphone con la aplicación Garmin Connect Mobile vinculado a tu dispositivo Forerunner.

Puedes configurar la aplicación Garmin Connect Mobile para que reproduzca anuncios de estado motivadores en el smartphone durante la carrera. Las alertas de audio incluyen datos como el número y tiempo de vuelta, el ritmo, la velocidad y la frecuencia cardiaca. Durante la alerta de audio, la aplicación Garmin Connect Mobile silencia el audio principal del smartphone para reproducir el anuncio. Se pueden personalizar los niveles de volumen desde la aplicación Garmin Connect Mobile.

1. En la configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Dispositivos Garmin**.
2. Selecciona tu dispositivo.
3. Si es necesario, selecciona **Configuración del dispositivo**.
4. Selecciona **Alertas de audio**.

Widgets

El dispositivo incluye widgets para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Determinados widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Notificaciones: te informa de las llamadas entrantes y de los mensajes de texto según la configuración de notificaciones de tu smartphone.

Calendario: muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu smartphone.

El tiempo: muestra la temperatura actual y el pronóstico del tiempo.

Seguimiento en vivo de la actividad: realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, tu objetivo de pasos, la distancia recorrida, las calorías quemadas y las estadísticas de sueño.

Frecuencia cardiaca: muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm), la frecuencia cardiaca en reposo más baja para ese día y una gráfica de tu frecuencia cardiaca.

Controles de: te permite apagar y encender la conectividad y las funciones Bluetooth, incluidas No molestar, Buscar mi teléfono y Sincronización manual.

Controles de VIRB: proporciona controles de cámara cuando tienes un dispositivo VIRB vinculado con tu dispositivo Forerunner.

Widget de controles Bluetooth

	Activa o desactiva el modo No molestar.
	Activa o desactiva la tecnología Bluetooth.
	Sincroniza los datos con la aplicación Garmin Connect Mobile.
	Activa la función Buscar mi teléfono. Envía una baliza a tu smartphone vinculado y dentro del rango del dispositivo Forerunner.

Visualización del widget del tiempo

1. En la pantalla de la hora del día, selecciona ∨ para ver el widget del tiempo.
2. Pulsa para ver los datos del tiempo de cada hora.
3. Desplázate hasta abajo para ver los datos del tiempo diarios.

Mando a distancia para VIRB

La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara VIRB con tu dispositivo. Visita www.garmin.com/VIRB para adquirir una cámara de acción VIRB.

Control de la cámara de acción VIRB

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando de la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información.

1. Enciende la cámara VIRB.
2. Vincula la cámara VIRB con tu dispositivo Forerunner (*Vinculación de sensores ANT+*, página 8).
3. En el dispositivo Forerunner, selecciona el accesorio VIRB.

   Al vincular el accesorio VIRB, se añade la pantalla VIRB a las pantallas de datos del perfil activo.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Timer Start/Stop** para controlar la cámara con el temporizador .

     La grabación del vídeo comienza y se detiene automáticamente con el temporizador del dispositivo Forerunner.

Funciones de conexión Bluetooth

El dispositivo Forerunner te permite utilizar varias funciones de conexión Bluetooth en tu smartphone compatible a través de la aplicación Garmin Connect Mobile. Para obtener más información, visita www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

Carga de actividades: envía automáticamente tu actividad a la aplicación Garmin Connect Mobile en cuanto terminas de registrar la actividad.

Actualizaciones de software: el dispositivo descarga de forma inalámbrica las actualizaciones de software más recientes. La próxima vez que enciendas el dispositivo, podrás seguir las instrucciones en pantalla para actualizar el software.

Descargas de sesiones de entrenamiento: te permite buscar sesiones de entrenamiento en la aplicación Garmin Connect Mobile y enviarlas inalámbricamente a tu dispositivo.

Interacciones a través de redes sociales: te permite publicar una actualización en tu red social favorita cuando cargas una actividad en la aplicación Garmin Connect Mobile.

Notificaciones: muestra notificaciones y mensajes del teléfono en tu dispositivo Forerunner.

Activación de la alerta de conexión del smartphone

Puedes configurar el dispositivo Forerunner para que te avise cuando el smartphone vinculado se conecte y desconecte utilizando la tecnología inalámbrica Bluetooth.

Selecciona **Menu** > **Settings** > **Bluetooth** > **Connection Alert** > **On**.

Localización de un smartphone perdido

Puedes utilizar la función Buscar mi teléfono para localizar un smartphone perdido que se haya vinculado mediante la tecnología inalámbrica Bluetooth y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

1. En la pantalla de la hora del día, selecciona ∧ para ver el widget de controles.

2. Pulsa > **Find My Phone**.

   El dispositivo Forerunner comenzará a buscar el smartphone vinculado. Aparecerán unas barras en la pantalla del dispositivo Forerunner que se corresponden con la intensidad de la señal de Bluetooth y sonará una alerta audible en el smartphone.
3. Pulsa para dejar de buscar.

Desactivación de la tecnología Bluetooth

1. En la pantalla de la hora del día, selecciona para ver el widget de controles.
2. Pulsa > **Bluetooth** > **Off**.

Cuando la tecnología Bluetooth está apagada, aparece en gris.

Funciones Connect IQ™

Puedes añadir funciones Connect IQ al reloj de Garmin u otros proveedores a través de la aplicación Garmin Connect Mobile. Puedes personalizar tu dispositivo con pantallas para el reloj, campos de datos, widgets y aplicaciones.

Pantallas para el reloj: te permiten personalizar la apariencia del reloj.

Campos de datos de: te permiten descargar nuevos campos para mostrar los datos del sensor, la actividad y el historial de nuevas y distintas maneras. Puedes añadir campos de datos de Connect IQ a las páginas y funciones integradas.

Widgets: ofrecen información de un vistazo, incluidos los datos y las notificaciones del sensor.

Aplicaciones: añaden nuevas funciones interactivas al reloj, como nuevos tipos de actividades de fitness y al aire libre.

Descarga de funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de Connect IQ de la aplicación Garmin Connect Mobile, debes vincular tu dispositivo Forerunner con tu smartphone.

1. En la configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Tienda Connect IQ**.
2. Si es necesario, selecciona tu dispositivo.
3. Selecciona una función Connect IQ.
4. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

1. Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
2. Visita www.garminconnect.com.
3. Desde el widget del dispositivo, selecciona **Tienda Connect IQ**.
4. Selecciona una función Connect IQ.
5. Selecciona **Enviar a dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, la velocidad, las vueltas, la altura y el sensor ANT+ opcional.

NOTA: cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

Visualización del historial

1. Selecciona **Menu** > **History** > **Activities**.
2. Selecciona o para ver tus actividades guardadas.
3. Selecciona una actividad.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Details** para ver información adicional sobre la actividad.
   - Selecciona **Laps** para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre la misma.
   - Selecciona **Time in Zone** para ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca.
   - Selecciona **Delete** para borrar la actividad seleccionada.

Visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca

Antes de poder ver los datos de la zona de frecuencia cardíaca, debes vincular el dispositivo con un sensor de frecuencia cardíaca compatible, completar una actividad y guardarla.

La visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca puede ayudarte a ajustar la intensidad del entrenamiento.

1. Selecciona > **History** > **Activities**.
2. Selecciona una actividad.
3. Selecciona **Time in Zone**.

Visualización de totales de datos

Puedes ver los datos acumulados de distancia y tiempo guardados en el dispositivo.

1. Selecciona **Menu** > **History** > **Totals**.
2. Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

Eliminación del historial

1. Selecciona **Menu** > **History** > **Options**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Delete All Activities** para borrar todas las actividades del historial.
   - Selecciona **Reset Totals** para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.

     NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.
3. Confirma tu selección.

Gestión de datos

NOTA: el dispositivo no es compatible con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ni Mac® OS 10.3, ni con ninguna versión anterior.

Eliminación de archivos

AVISO

Si no conoces la función de un archivo, no lo borres. La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben borrar.

1. Abre la unidad o el volumen **Garmin**.
2. Si es necesario, abre una carpeta o volumen.
3. Selecciona un archivo.
4. Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

Desconexión del cable USB

Si el dispositivo está conectado al ordenador como unidad o volumen extraíble, debes desconectarlo del ordenador de forma segura para evitar la pérdida de datos. Si el dispositivo está conectado al ordenador Windows como dispositivo portátil, no es necesario desconectarlo de forma segura.

1. Realiza una de estas acciones:
   - Para ordenadores con Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
   - Para ordenadores con Mac, arrastra el icono del volumen a la papelera.

2 Desconecta el cable del ordenador.

Envío de datos a tu cuenta de Garmin Connect

Puedes cargar todos los datos de tu actividad a tu cuenta Garmin Connect para un análisis completo. Puedes ver un mapa de tu actividad y compartir tus actividades con tus amigos.

1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
2 Visita www.garminconnect.com/start.
3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

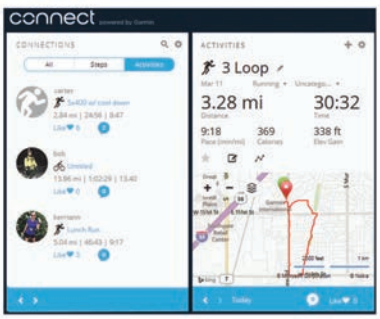
Garmin Connect

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, triatlones y mucho más. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita www.garminconnect.com/start.

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad y la hayas guardado en tu dispositivo, podrás cargarla en tu cuenta de Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que desees.

Analiza tus datos: puedes ver más información detallada sobre tu actividad, por ejemplo, información relativa al tiempo, la distancia, la altura, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad e informes personalizables.

NOTA: determinados datos requieren un accesorio opcional, como un monitor de frecuencia cardiaca.



Planifica tu entrenamiento: puedes establecer metas deportivas y cargar uno de los planes de entrenamiento diarios.

Controla tu progreso: podrás hacer el seguimiento de tus pasos diarios, participar en una competición amistosa con tus contactos y alcanzar tus objetivos.

Comparte tus actividades: puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o publicar enlaces a tus actividades en tus redes sociales favoritas.

Gestiona tu configuración: puedes personalizar la configuración de tu dispositivo y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

Accede a la tienda Connect IQ: puedes descargar aplicaciones, pantallas para el reloj, campos de datos y widgets.

Personalización del dispositivo

Sensores ANT+

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ inalámbricos. Para obtener más información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores opcionales, visita http://buy.garmin.com.

Vinculación de sensores ANT+

La vinculación consiste en conectar sensores inalámbricos ANT+; por ejemplo, conectar un monitor de frecuencia cardiaca a tu dispositivo Garmin. La primera vez que conectes un sensor ANT+ a tu dispositivo, debes vincular el dispositivo y el sensor. Después de la vinculación inicial, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando vayas a comenzar tu actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

NOTA: si tu dispositivo incluía un sensor ANT+, ya están vinculados.

1 Instala el sensor o ponlo en el monitor de frecuencia cardiaca.
2 Acerca el dispositivo a menos de 1 cm del sensor, y espera mientras el dispositivo se conecta al sensor.

   Cuando el dispositivo detecte el sensor, aparecerá un mensaje. Puedes personalizar un campo de datos para mostrar los datos del sensor.
3 Si es necesario, selecciona **Menu** > **Settings** > **Sensors and Accessories** para gestionar los sensores ANT+.

Podómetro

Tu dispositivo es compatible con el podómetro. Puedes utilizar el podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardiaca).

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar energía de la pila. Cuando el nivel de la batería es bajo, aparece un mensaje en el dispositivo. En ese momento, la autonomía de la batería es de unas cinco horas más.

Uso de un podómetro durante una carrera

Antes de salir a correr, debes vincular el podómetro con tu dispositivo Forerunner (*Vinculación de sensores ANT+*, página 8).

Puedes correr en interiores con un podómetro para registrar el ritmo, la distancia y la cadencia. También puedes correr en exteriores con un podómetro para registrar los datos de cadencia en función del ritmo y la distancia que mida el GPS.

1 Ajusta el podómetro siguiendo las instrucciones del accesorio.
2 Selecciona el perfil de actividad **Run Indoor**.
3 Sal a correr.

Calibración del podómetro

El podómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS.

Configuración del perfil del usuario

Puedes actualizar tu sexo, año de nacimiento, altura, peso y zona de frecuencia cardiaca. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

1 Selecciona **Menu** > **My Stats** > **User Profile**.
2 Selecciona una opción.

Perfiles de actividad

Los perfiles de actividad son un conjunto de parámetros de configuración que te permiten optimizar tu dispositivo en función

del uso que estés haciendo de él. Por ejemplo, las pantallas de configuración y de datos son distintas si utilizas el dispositivo para actividades de carrera o de ciclismo.

Cuando estás utilizando un perfil y cambias la configuración, como los campos de datos o las alertas, los cambios se guardan automáticamente como parte del perfil.

Cambio del perfil de actividad

El dispositivo cuenta con perfiles de actividad predeterminados. Puedes modificar cada uno de los perfiles de actividad guardados.

SUGERENCIA: los perfiles de actividad predeterminados utilizan un color de resaltado específico para cada deporte.

1. Selecciona **Menu** > **Settings** > **Activity Profiles**.
2. Selecciona un perfil.

   Puedes mostrar u ocultar los perfiles de actividad predeterminados.

Configuración de actividad

Esta configuración te permite personalizar tu dispositivo en función de tus necesidades de entrenamiento. Puedes, por ejemplo, personalizar pantallas de datos y activar funciones de alertas y entrenamiento.

Personalización de las pantallas de datos

Puedes personalizar las pantallas de datos según tus objetivos de entrenamiento o accesorios opcionales. Por ejemplo, puedes personalizar una de las pantallas de datos para que muestre tu ritmo o tu zona de frecuencia cardiaca durante la vuelta.

1. Selecciona **Menu** > **Activity Settings** > **Data Screens**.
2. Selecciona una pantalla.

   Algunas pantallas se pueden activar y desactivar.
3. En caso necesario, edita el número de campos de datos.
4. Selecciona un campo de datos para cambiarlo.

Alertas

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir un nivel determinado de frecuencia cardiaca, ritmo, tiempo, distancia, cadencia y calorías y para configurar intervalos de tiempo de correr/caminar.

Configuración de rango de alertas

Un rango de alerta te avisa cada vez que el dispositivo está por encima o por debajo de un rango de valores específico. Por ejemplo, si tienes un monitor de frecuencia cardiaca opcional, puedes definir la configuración del dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca esté por debajo de la zona 2 y por encima de la zona 5 (*Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 4).

1. Selecciona **Menu** > **Activity Settings** > **Alerts** > **Add New**.
2. Selecciona el tipo de alerta.

   En función de los accesorios y el perfil de actividad, las alertas pueden incluir la frecuencia cardiaca, el ritmo, la velocidad y la cadencia.
3. Si es necesario, activa la alerta.
4. Selecciona una zona o introduce un valor para cada alerta.

Cada vez que superas el límite superior o inferior del rango especificado, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configuración de los sonidos del dispositivo*, página 10).

Configuración de una alerta periódica

Una alerta periódica te avisa cada vez que el dispositivo registra un valor o intervalo específicos. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cada 30 minutos.

1. Selecciona **Menu** > **Activity Settings** > **Alerts** > **Add New**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Custom**, y elige un mensaje y un tipo de alerta.
   - Selecciona **Time**, **Distance**, o **Calories**.
3. Introduce un valor.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configuración de los sonidos del dispositivo*, página 10).

Configuración de alertas de descansos caminando

Algunos programas de carrera utilizan descansos programados a intervalos regulares para caminar. Por ejemplo, durante una carrera de entrenamiento prolongada, puedes configurar el dispositivo para que te indique que corras durante 4 minutos, que camines, a continuación, durante 1 minuto y que repitas de nuevo la secuencia. Puedes utilizar la función Auto Lap® mientras utilizas las alertas de correr/caminar.

NOTA: las alertas de descansos para caminar solo están disponibles para los perfiles de carrera.

1. Selecciona **Menu** > **Activity Settings** > **Alerts** > **Add New**.
2. Selecciona **Run/Walk**.
3. Introduce un tiempo para el intervalo de carrera.
4. Introduce un tiempo para el intervalo de caminar.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configuración de los sonidos del dispositivo*, página 10).

Editar una alerta

1. Selecciona **Menu** > **Activity Settings** > **Alerts**.
2. Selecciona una alerta.
3. Edita la configuración o los valores de la alerta.

Uso de Auto Pause®

Puedes utilizar la función Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando el ritmo o la velocidad sean inferiores a un valor especificado. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

1. Selecciona **Menu** > **Activity Settings** > **Auto Pause**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **When Stopped** para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas.
   - Selecciona **Custom** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu ritmo o tu velocidad sean inferiores a un valor especificado.

Marcar vueltas por distancia

Puedes utilizar la función Auto Lap para marcar automáticamente una vuelta a una distancia específica. Esta función resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, cada milla o cada cinco kilómetros).

1. Selecciona **Menu** > **Activity Settings** > **Laps** > **Auto Distance**.
2. Selecciona una distancia.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configuración de los sonidos del dispositivo*, página 10).

Si es necesario, puedes personalizar las pantallas de datos para que muestren más datos relativos a la vuelta.

Uso del cambio de pantalla automático

Puedes utilizar la función de cambio de pantalla automático para alternar automáticamente entre todas las páginas de datos relativos al entrenamiento mientras el temporizador está en marcha.

1. Selecciona **Menu** > **Activity Settings** > **Auto Scroll**.
2. Selecciona una velocidad de visualización.

Cambio de la configuración del GPS

De forma predeterminada, el dispositivo utiliza GPS para localizar satélites. Para aumentar el rendimiento en entornos difíciles y conseguir más rápidamente una ubicación de la posición GPS, puedes activar GPS y GLONASS. Utilizar GPS y GLONASS conjuntamente hace que la autonomía de la batería sea menor que si se utiliza solo GPS.

Selecciona **Menu** > **Activity Settings** > **GPS** > **GPS + GLONASS**.

Configuración del modo ahorro de energía

La configuración de tiempo de espera está relacionada con el tiempo durante el cual tu dispositivo está en modo de entrenamiento, por ejemplo, cuando estás esperando que comience una carrera. Selecciona **Menu** > **Activity Settings** > **Power Save Timeout**.

Normal: permite configurar el dispositivo para que pase al modo de reloj de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad.

Extended: permite configurar el dispositivo para que pase al modo de reloj de bajo consumo tras 25 minutos de inactividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.

Configuración del seguimiento en vivo de la actividad

Selecciona **Menu** > **Settings** > **Activity Tracking**.

Status: activa la función de seguimiento en vivo de la actividad.

Move Alert: muestra un mensaje y una barra de movimiento en la pantalla de la hora del día. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configuración de los sonidos del dispositivo*, página 10).

Configuración del sistema

Selecciona **Menu** > **Settings** > **System**.

- Configuración del idioma (*Cambio del idioma del dispositivo*, página 10)
- Configuración de la hora (*Configuración de la hora*, página 10)
- Configuración de la retroiluminación (*Configuración de la retroiluminación*, página 10)
- Configuración del sonido (*Configuración de los sonidos del dispositivo*, página 10)
- Configuración de las unidades (*Cambio de las unidades de medida*, página 10)
- Configuración del formato (*Configuración del formato*, página 10)
- Configuración de la grabación de datos (*Configuración de grabación de datos*, página 10)

Cambio del idioma del dispositivo

Selecciona **Menu** > **Settings** > **System** > **Language**.

Configuración de la hora

Selecciona **Menu** > **Settings** > **System** > **Clock**.

Watch Face: permite seleccionar un diseño para la pantalla del reloj.

Use Profile Color: permite ajustar el color del resaltado de la pantalla de la hora del día para que sea igual que el color del perfil de la actividad.

Background: permite ajustar el color del fondo a color o en blanco y negro.

Time Format: configura el dispositivo para que muestre el formato de 12 o de 24 horas.

Set Automatically: permite configurar la hora manual o automáticamente según tu ubicación GPS.

Husos horarios

Cada vez que enciendas el dispositivo y adquiera satélites, detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día.

Configuración manual de la hora

De forma predeterminada, la hora se ajusta automáticamente cuando el dispositivo adquiere señales de satélite.

1. Selecciona **Menu** > **Settings** > **System** > **Clock** > **Set Automatically** > **Off**.
2. Selecciona **Set Time** e introduce la hora del día.

Configuración de la alarma

1. Selecciona **Menu** > **Settings** > **Alarms** > **Add New** > **Status** > **On**.
2. Selecciona **Time** e introduce una hora.
3. Selecciona **Sounds** y, a continuación, selecciona una opción.
4. Selecciona **Repeat** y, a continuación, selecciona una opción.

Borrar una alarma

1. Selecciona **Menu** > **Settings** > **Alarms**.
2. Selecciona una alarma.
3. Selecciona **Remove** > **Yes**.

Configuración de la retroiluminación

Selecciona **Menu** > **Settings** > **System** > **Backlight**.

Keys and Alerts: configura la retroiluminación para que se active con las alertas y las pulsaciones de teclas.

Wrist Turn: permite que el dispositivo active la retroiluminación automáticamente cuando giras la muñeca hacia ti.

Timeout: permite definir el tiempo que pasa hasta que la retroiluminación se desactiva.

Configuración de los sonidos del dispositivo

Los sonidos del dispositivo incluyen tonos al seleccionar teclas, tonos de alerta y vibraciones.

Selecciona **Menu** > **Settings** > **System** > **Sounds**.

Cambio de las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad, el peso, la altura y la temperatura.

1. Selecciona **Menu** > **Settings** > **System** > **Units**.
2. Selecciona un tipo de medida.
3. Selecciona una unidad de medida.

Configuración del formato

Selecciona **Menu** > **Settings** > **System** > **Format**.

Pace/Speed Preference: permite configurar el dispositivo para que muestre la velocidad o el ritmo para carrera, ciclismo u otras actividades. Esta preferencia afecta a varias opciones, historiales y alertas de entrenamiento.

Start of Week: configura el primer día de la semana para los totales semanales del historial.

Configuración de grabación de datos

Selecciona **Menu** > **Settings** > **System** > **Data Recording**.

Smart: graba los puntos clave en los que cambias de dirección, ritmo o frecuencia cardiaca. Tu registro de actividad es menor, lo que te permite almacenar más actividades en la memoria del dispositivo.

Every Second: graba los puntos cada segundo. Crea un registro muy detallado de tu actividad y aumenta el tamaño del mismo.

Información del dispositivo

Carga del dispositivo

⚠ ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza en el apéndice.

1. Conecta el cable USB en un puerto USB disponible del ordenador.
2. Alinea los topes del cargador con los contactos de la parte posterior del dispositivo y conecta correctamente el clip cargador ① al dispositivo.

3. Carga por completo el dispositivo.
4. Pulsa ② para retirar el cargador.

Especificaciones

Especificaciones de Forerunner

Tipo de pila	Batería de ión-litio integrada recargable
Autonomía de la batería del Forerunner 230, modo reloj	Hasta 12 semanas Hasta 11 semanas con seguimiento en vivo de la actividad Hasta 5 semanas con seguimiento en vivo de la actividad y notificaciones de smartphone
Autonomía de la batería del Forerunner 230, modo de actividad	Hasta 16 horas en modo GPS Hasta 12 horas en modo GPS + GLONASS
Autonomía de la batería del Forerunner 235, modo reloj	Hasta 9 semanas Hasta 8 semanas con seguimiento en vivo de la actividad Hasta 4 semanas con seguimiento en vivo de la actividad y notificaciones de smartphone Hasta 9 días con seguimiento en vivo de la actividad, notificaciones de smartphone y frecuencia cardiaca a través de la muñeca
Autonomía de la batería del Forerunner 235, modo de actividad con frecuencia cardiaca a través de la muñeca	Hasta 11 horas en modo GPS Hasta 9 horas en modo GPS + GLONASS
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM*
Rango de temperaturas de funcionamiento	De -20 ºC a 60 ºC (de -4 ºF a 140 ºF)
Rango de temperaturas de carga	De 0 ºC a 45 ºC (de 32 ºF a 113 ºF)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz Tecnología inalámbrica Bluetooth Smart

*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

Tipo de pila	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la batería	Hasta 4,5 años con un uso de 1 hora/día
Resistencia al agua	3 ATM* **NOTA:** este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.
Rango de temperatura de funcionamiento	De -5 °C a 50 °C (de 23 °F a 122 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz

*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 30 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Cuidados del dispositivo

AVISO

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

Limpieza del dispositivo

AVISO

El sudor o la humedad, incluso en pequeñas cantidades, pueden provocar corrosión en los contactos eléctricos cuando el dispositivo está conectado a un cargador. La corrosión puede impedir que se transfieran datos o se cargue correctamente.

1. Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
2. Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

AVISO

Debes desabrochar y quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Visita www.garmin.com/HRMcare para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.
- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa en la lavadora cada 7 usos.
- No metas la correa en la secadora.
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

Pilas sustituibles por el usuario

⚠ ADVERTENCIA

No utilices ningún objeto puntiagudo para extraer las baterías.

Mantén la batería fuera del alcance de los niños.

No te pongas nunca las baterías en la boca. En caso de ingestión, consulta con un médico o con el centro de control de intoxicaciones local.

Las pilas sustituibles de tipo botón pueden contener preclorato. Se deben manejar con precaución. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ATENCIÓN

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las baterías.

Asistencia técnica y actualizaciones

Con Garmin Express™ (www.garmin.com/express) podrás acceder fácilmente a los siguientes servicios para los dispositivos Garmin.

- Registro del producto
- Manuales de productos
- Actualizaciones de software
- Carga de datos a Garmin Connect

Visualización de la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad, la versión del software, información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

Selecciona **Menu** > **Settings** > **System** > **About**.

Más información

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Reinicio del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás reiniciarlo.

NOTA: al reiniciar el dispositivo, es posible que se borren tus datos o la configuración.

1. Mantén pulsado ⏻ durante 15 segundos.

   El dispositivo se apaga.
2. Mantén pulsado ⏻ durante un segundo para encender el dispositivo.

Solución de problemas

Asistencia técnica y actualizaciones

Con Garmin Express (www.garmin.com/express) podrás acceder fácilmente a los siguientes servicios para los dispositivos Garmin.

- Registro del producto
- Manuales de productos
- Actualizaciones de software
- Carga de datos a Garmin Connect

Más información

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Adquisición de señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista clara del cielo para adquirir las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS.

1. Dirígete a un lugar al aire libre.

   La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.
2. Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

   El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el dispositivo con tu cuenta Garmin Connect:
  - Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
  - Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile a través de tu smartphone compatible con Bluetooth.

  Mientras estás conectado en tu cuenta Garmin Connect, el dispositivo descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

Reinicio del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás reiniciarlo.

NOTA: al reiniciar el dispositivo, es posible que se borren tus datos o la configuración.

1. Mantén pulsado ⏻ durante 15 segundos.

   El dispositivo se apaga.
2. Mantén pulsado ⏻ durante un segundo para encender el dispositivo.

Eliminación de los datos del usuario

Puedes restaurar toda la configuración de tu dispositivo a los valores predeterminados de fábrica.

NOTA: este procedimiento elimina toda la información introducida por el usuario, pero no elimina el historial.

1. Mantén pulsado ⏻, y selecciona **Yes** para apagar el dispositivo.
2. Mientras mantienes pulsado ↺, mantén pulsado ⏻ para encender el dispositivo.
3. Selecciona **Yes**.

Restablecimiento de toda la configuración predeterminada

NOTA: de esta manera, se borra toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades.

Puedes restablecer toda la configuración a los valores predeterminados de fábrica.

Selecciona **Menu** > **Settings** > **System** > **Restore Defaults** > **Yes**.

Visualización de la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad, la versión del software, información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

Selecciona **Menu** > **Settings** > **System** > **About**.

Actualización del software

Para poder actualizar el software del dispositivo, debes contar con una cuenta Garmin Connect y haber descargado la aplicación Garmin Express.

1. Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.

   Cuando esté disponible el nuevo software, Garmin Express lo envía a tu dispositivo.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
3. No desconectes el dispositivo del ordenador durante el proceso de actualización.

Optimización de la autonomía de la batería

- Reduce la duración de la retroiluminación (*Configuración de la retroiluminación*, página 10).
- Reduce el tiempo de espera antes de entrar en modo reloj (*Configuración del modo ahorro de energía*, página 10).
- Desactiva el seguimiento en vivo de la actividad (*Seguimiento en vivo de la actividad*, página 2).
- Selecciona el intervalo de grabación **Smart** (*Configuración de grabación de datos*, página 10).
- Desactiva el uso de GLONASS (*Cambio de la configuración del GPS*, página 10).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth (*Desactivación de la tecnología Bluetooth*, página 7).
- Desactiva el control de frecuencia cardiaca a través de la muñeca (*Desactivación del monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca*, página 5).

No aparece mi recuento de pasos diario

El recuento de pasos diarios se restablece cada noche a medianoche.

Si aparecen guiones en vez de tus pasos diarios, deja que el dispositivo adquiera las señales del satélite y que se ajuste la hora automáticamente.

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

Si los datos del monitor de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Vuelve a humedecer los electrodos y los parches de contacto (si corresponde).
- Aprieta la correa sobre el pecho.
- Calienta de 5 a 10 minutos.
- Sigue las instrucciones para el cuidado del dispositivo (*Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca*, página 12).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece bien la correa por ambos lados.

  Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca.
- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardiaca.

  Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

Apéndice

Campos de datos

Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ para mostrar los datos.

%HRR: porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).

24-Hour Max.: temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas.

24-Hour Min.: temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas.

Average %HRR: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.

Average Cadence: ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.

Average Cadence: carrera. Cadencia media de la actividad actual.

Average HR: frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.

Average HR %Max.: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.

Average Lap Time: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

Average Pace: ritmo medio durante la actividad actual.

Average Speed: velocidad media durante la actividad actual.

Cadence: ciclismo. El número de revoluciones de la biela. Tu dispositivo debe estar conectado al accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.

Cadence: carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).

Calories: cantidad total de calorías quemadas.

Distance: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Elapsed Time: tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.

Elevation: altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.

Heart Rate: frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.

HR %Max.: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

HR Zone: escala actual de tu frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardiaca máxima (220 menos tu edad).

Lap %HRR: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.

Lap Cadence: ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.

Lap Cadence: carrera. Cadencia media de la vuelta actual.

Lap Distance: distancia recorrida en la vuelta actual.

Lap HR: frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.

Lap HR %Max.: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.

Lap Pace: ritmo medio durante la vuelta actual.

Laps: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

Lap Speed: velocidad media durante la vuelta actual.

Lap Time: tiempo de cronómetro de la vuelta actual.

Last Lap Cadence: ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Last Lap Cadence: carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Last Lap Distance: distancia recorrida en la última vuelta completa.

Last Lap Pace: ritmo medio durante la última vuelta completa.

Last Lap Speed: velocidad media durante la última vuelta completa.

Last Lap Time: tiempo de cronómetro de la última vuelta completa.

Maximum Speed: velocidad máxima durante la actividad actual.

Pace: ritmo actual.

Speed: velocidad de desplazamiento actual.

Sunrise: hora a la que amanece según la posición GPS.

Sunset: hora a la que anochece según la posición GPS.

Temperature: temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor.

Time in Zone: tiempo transcurrido en cada zona de potencia o de frecuencia cardiaca.

Time of Day: hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

Timer: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

Training Effect: el impacto actual (1,0 a 5,0) sobre tu condición aeróbica.

Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias (“Garmin”) conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el “Software”) en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

Licencia BSD de 3 cláusulas

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Todos los derechos reservados.

La redistribución y el uso en los formatos de fuente y binario, con o sin modificaciones, están permitidos siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- La redistribución del código fuente debe mantener el aviso de copyright que aparece con anterioridad, esta lista de condiciones y la siguiente renuncia de responsabilidad.
- La redistribución en formato binario debe reproducir el aviso de copyright que aparece con anterioridad, esta lista de condiciones y la siguiente renuncia de responsabilidad en la documentación y en otros materiales proporcionados con la distribución.
- Ni el nombre del autor ni los nombres de sus colaboradores pueden utilizarse para respaldar o promocionar productos derivados de este software sin el previo consentimiento expreso por escrito.

EL TITULAR DEL COPYRIGHT Y SUS COLABORADORES PROPORCIONAN ESTE SOFTWARE "TAL CUAL" Y CUALQUIER GARANTÍA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIABILIDAD E IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO, QUEDAN RECHAZADAS. EN NINGÚN CASO, EL PROPIETARIO DEL COPYRIGHT O SUS COLABORADORES SE HARÁN RESPONSABLES DE DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS, IMPREVISTOS, ESPECIALES, EJEMPLARES O EMERGENTES (INCLUIDOS, ENTRE OTROS, LOS RELACIONADOS CON LA ADQUISICIÓN DE BIENES O SERVICIOS DE REEMPLAZO, LA PÉRDIDA DE USO, DATOS O INGRESOS, O LA INTERRUPCIÓN DE LA ACTIVIDAD EMPRESARIAL), INDEPENDIENTEMENTE DE LA CAUSA POR LA CUAL SE PRODUJERON Y DEL PRINCIPIO DE RESPONSABILIDAD QUE SE APLIQUE, YA SEA EN EJECUCIÓN DE CONTRATO, RESPONSABILIDAD OBJETIVA O AGRAVIO (POR NEGLIGENCIA O POR OTRO MOTIVO) QUE SE DERIVEN DE CUALQUIER FORMA DEL USO DE ESTE SOFTWARE, INCLUSO SI SE HUBIERA NOTIFICADO LA POSIBILIDAD DE QUE SE PRODUJERAN TALES DAÑOS.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del consumo máximo de oxígeno por edad y sexo.

Hombres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bueno	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Aceptable	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Deficiente	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mujeres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bueno	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Aceptable	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Deficiente	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita www.CooperInstitute.org.

Índice

A
accesorios **8, 12**
actualizaciones, software **13**
acuerdo de licencia del software **14**
alarmas **10**
alertas **9**
ANT+ sensores, vincular **8**
aplicaciones **6, 7**
  smartphone **5**
Auto Lap **9**
Auto Pause **9**

B
batería
  cargar **11**
  optimizar **7, 10, 13**
bloquear, botones **1**
borrar
  registros personales **3**
  todos los datos del usuario **7**
botones **1, 6, 11**

C
cadencia **9**
calendario **3**
caloría, alertas **9**
Cambio de pantalla automático **10**
campos de datos **7, 9, 13**
cargar **11**
configuración **9, 10, 12, 13**
  dispositivo **10**
configuración del sistema **10**
Connect IQ **7**
Consumo máximo de oxígeno **15**

D
datos
  almacenar **8**
  grabar **10**
  transferir **8**
datos de usuario, borrar **7**
distancia, alertas **9**

E
el tiempo **6**
eliminar
  historial **7**
  todos los datos del usuario **12**
entrenamiento **1, 3, 6, 9**
  planes **2, 3**
entrenamiento en interiores **2, 8**
especificaciones **11**

F
frecuencia cardiaca **1, 2, 4, 9**
  monitor **2, 4, 5, 12, 13**
  zonas **4, 7, 14**

G
Garmin Connect **2, 3, 5–8**
Garmin Connect Mobile **6**
Garmin Express
  actualizar software **12**
  registro del dispositivo **12**
GLONASS **10**
GPS **1, 2, 10**
  señal **12**
guardar actividades **1**

H
historial **6, 7, 10**
  eliminar **7**
  enviar al ordenador **8**
hora, alertas **9**
husos horarios **10**

I
iconos **1**
ID de unidad **12, 13**
idioma **10**
intervalos, sesiones de entrenamiento **3**
intervalos de caminar **9**

L
limpiar el dispositivo **11, 12**

M
mando a distancia para VIRB **6**
mapas, actualizar **12**
menú **1**
modo reloj **10, 13**
modo sueño **2**

N
notificaciones **5**

P
pantalla **10**
pantallas para el reloj **7**
perfil del usuario **8**
perfiles **8, 9**
  actividad **1**
  usuario **8**
personalizar el dispositivo **9**
pila, sustituir **12**
podómetro **8**

R
récords personales **3**
recuperación **5**
registro del dispositivo **12**
registro del producto **12**
registros personales **3**
  borrar **3**
reinicio del dispositivo **12**
reloj **1, 10**
retroiluminación **1, 10**
ritmo **9, 10**

S
seguimiento en vivo de la actividad **2, 10**
sensores ANT+ **8**
señales del satélite **12**
sesiones de entrenamiento **2, 3**
  cargar **3**
smartphone **6, 7**
  aplicaciones **6**
  vincular **5**
software
  actualizar **12, 13**
  licencia **12, 13**
  versión **12, 13**
solución de problemas **2, 12, 13**

T
tecnología Bluetooth **5**
Tecnología Bluetooth **1, 6, 7**
temporizador **1, 7**
tiempo **10**
  configuración **10**
tiempo de finalización previsto **4**
tonos **10**

U
unidades de medida **10**
USB **13**
  desconectar **7**

V
velocidad **10**
vibración **10**
vinculación de sensores ANT+ **8**
vincular, smartphone **5**
VO2 máximo **4**
vueltas **1**

W
widgets **2, 5–7**

Z
zonas
  frecuencia cardiaca **4**
  hora **10**

www.garmin.com/support

+43 (0) 820 220230

+ 32 2 672 52 54

0800 770 4960

1-866-429-9296

+385 1 5508 272
+385 1 5508 271

+420 221 985466
+420 221 985465

+ 45 4810 5050

+ 358 9 6937 9758

+ 331 55 69 33 99

+ 39 02 36 699699

(+52) 001-855-792-7671

0800 0233937

+47 815 69 555

00800 4412 454
+44 2380 662 915

(+35) 1214 447 460

+386 4 27 92 500

0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999

+34 93 275 44 97

+ 46 7744 52020

+886 2 2642-9199 ext 2

0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242

+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen

913-397-8200
1-800-800-1020

© 2015 Garmin Ltd. o sus subsidiarias